Lunes, 17 de agosto del 2026 | Año 41 | Nº 15.361 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

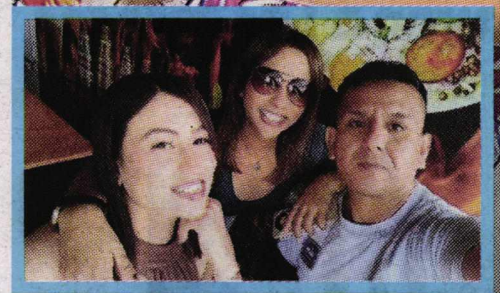
www.elpopular

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

SICARIO ATACO VÍCTIMA QUE COMPARTÍA CON AMIGOS EN RESTAURANTE

Sujeto con casco se acercó por la espalda y apretó el gatillo sin miedo, en Pacasmayo. Sospechan de venganza, ya que letrada había presentado apelación en caso que involucra a tres policías en crimen, en 2024. PÁGINA 2

MATAN ABOGADA DE DISPARO EN LA CABEZA



NO QUIERE VOLVER

Naldy Saldaña descarta regresar a La Bella Luz y está dolida con ex compañeras. PÁG. 8

GRAN TRIUNFO

'U' venció 3-2 de visita a FC Cajamarca y está a un punto de Alianza. PÁG. 10

Encuentra los mejores productos para tu hogar en tu kiosco FAVORITO
TAMBIÉN SOLICITA AQUÍ
905 470 747

GIBSON
Wok Stargaze
¡Más espacio, más sabor y más para compartir!
- Acero al carbono
- Mango de madera con triple remache
- Resistente a la corrosión
- 3 Litros de capacidad

Aptas para cocinas eléctricas, a gas, vitrocerámica e inducción

CURADO INICIAL
Lave, seque y aplique una fina capa de aceite antes de su primer uso.

¡OFERTA!
S/ 60

CÓD.: 20009875 | STOCK: 500 UDS.
A NIVEL NACIONAL

GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES
OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 24/08/2026 O HASTA AGOTAR STOCK. IMÁGENES REFERENCIALES. ENTREGA A NIVEL NACIONAL SEGÚN DISPONIBILIDAD.

Compartido gratuitamente por o$qvitäR

ABOGADA FUE ASESINADA A BALAZOS EN UN RESTOBAR DE PACASMAYO

¡A sangre fría!

✚ Sicario llegó al local y se puso detrás de letrada para dispararle en la cabeza.
✚ Sospechan de venganza porque presentó apelación en caso que involucra a tres policías en crimen.

HELENN SILVA PADILLA PERDIÓ LA VIDA A MANOS DE UN SICARIO CUANDO COMPARTÍA EN UN RESTAURANTE CON AMISTADES.

PACASMAYO. De espanto. Una abogada fue asesinada de un disparo en la cabeza cuando disfrutaba de un momento ameno junto a un grupo de amigos en un restobar ubicado en el distrito de San José, provincia de Pacasmayo, región La Libertad.

La letrada, identificada como Helenn Giulianna Silva Padilla, que deja dos niños en la orfandad, llegó cerca de las 2:00 p.m. del sábado al bar Pikeitos, en la carretera Panamericana, a unos 40 metros de la Plaza de Armas de San Martín de Porres. Estaba reunida con otras tres personas; una pareja y un hombre.

Según testigos, cerca de las 6:00 p.m. una motocicleta con dos sujetos a bordo llegó cerca al establecimiento. Luego, uno de ellos, que tenía un casco para tratar de no ser identificado, se dirigió hasta el local y se ubicó en el lado de la ventana con rejas, justo donde estaba sentada la víctima, quien no se dio cuenta de la presencia de su asesino. El pistolero realizó varios disparos, uno de ellos fue directo a la cabeza de la abogada que fue mortal. Tras cometer el asesinato el sicario corrió hacia la moto donde lo esperaba su cómplice para huir.

SOSPECHAN DE VENGANZA

No hay aún una versión oficial de qué habría detrás del crimen, sin embargo, se sabe que Silva Padilla había apelado la libertad de tres policías que son acusados del crimen de una persona en Trujillo, en 2024.

Por encargo de los familiares de la víctima, la letrada apeló la sentencia y aún se espera el pronunciamiento del Poder Judicial.

No obstante, hay quienes afirman que pudo ser víctima de sicarios enviados por quienes se encuentran comprometidos en el caso.

Para la Policía Nacional, es una hipótesis que debería de investigar sin dejar de atender también otras

HABÍAN ROBADO GRIFO EN COMAS

Desarticulan banda

LOS RAQUETEROS DE SAN ANTONIO FUERON ARRESTADOS.

Poco les duró la gracia. La rápida intervención de agentes de la comisaría San Antonio Jicamarca permitió la madrugada de ayer la captura de la banda criminal Los raqueteros de San Antonio, quienes habían robado al grifo Primax, ubicado en la avenida Belaunde, en el distrito de Comas, y a dos transeúntes.

Los fascinerosos fueron identificados como Julio Armando Huaylla Surco (21), Osmar Noel Varhas Vargas (18), Jhon Yerson Majino Ponce (23) y José Benjamín Mogollón (18).

Los agentes incautaron a los sujetos ocho teléfonos celulares y un arma de fuego artesanal.

Los detenidos serán investigados por los delitos de robo agravado, banda criminal y fabricación, comercialización, uso o porte de armas.

SE LES INCAUTÓ UN ARMA Y MUNICIONES

Capturan a Los feroces

CAPTURA FUE EN EL DISTRITO DE CHORRILLOS.

Agentes de la comisaría San Genaro, del distrito de Chorrillos, capturaron a una banda criminal Los feroces dedicada al robo agravado. La intervención policial se realizó en la urbanización Bello Horizonte al notar la actitud sospechosa de los sujetos, quienes trataron de darse a la fuga. Los detenidos son el peruano Marco Antonio Maldonado Huamaní (33) y los venezolanos Ebel Negthali Gutiérrez Ortiz (28) y Roberth Luis Ramones Gil. A uno de ellos se le incautó una pistola y nueve municiones.

el Popular | Lunes, 17 de agosto del 2026 | Año 41 | Nº 15.361 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.
Todos los derechos reservados. Hecho el depósito legal Nº 15101 195-1415 en la Biblioteca Nacional del Perú.

LLEVABAN PUESTOS CASCOS, PERO EL GOLPE EN LA PISTA FUE FATAL

Dos fallecidos al despistarse motocicleta en Costa Verde

✚ Es el segundo accidente que ocurre en dicha vía en menos de 48 horas

NUEVO ACCIDENTE TRÁGICO EN LA COSTA VERDE COBRÓ LA VIDA DE UN MENOR Y UN JOVEN DE 22 AÑOS.

La Costa Verde volvió a teñirse de sangre. Un nuevo accidente costó la vida de una adolescente y de un joven que viajaban en una moto que se despistó causando el trágico desenlace.

El accidente ocurrió la madrugada de ayer (1:00 a.m.) a la altura de la bajada Marbella, en el distrito de Magdalena del Mar, con dirección hacia el distrito de Chorrillos.

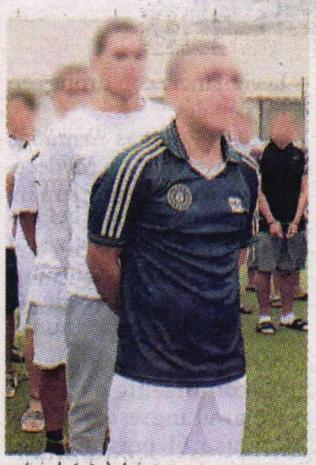
El conductor habría perdido el control de la motocicleta por causas que aún son materia de investigación, provocando que el vehículo se despistara y ambos ocupantes cayeran violentamente sobre la pista.

Aunque los dos llevaban cascos de seguridad, la fuerza del impacto les ocasionó heridas mortales. El menor de 17 años, de iniciales M.S.R.I.A., y el joven de 22 años fallecieron en el lugar del accidente.

VÍA PELIGROSA

Las autoridades no descartan que la causa del accidente haya sido por la excesiva velocidad en que fue conducido la motocicleta.

Este es el segundo accidente fatal registrado en ela Costa Verde en menos de 48 horas. El pasado viernes una mujer murió y el conductor de un automóvil resultó gravemente herido luego de que el vehículo se partiera en dos tras un accidente ocurrido en el distrito de San Miguel.



JÓVENES SON DE ALTO RIESGO.

DESDE CENTRO JUVENIL AL PENAL ANCÓN II

Trasladan 16 presos

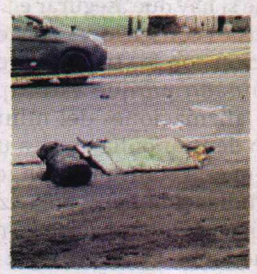
El Programa Nacional de Centros Juveniles (PRONACEJ) trasladó a 16 jóvenes considerados de alto riesgo desde el Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación (CJDR) Lima hacia el Anexo III Ancón II, establecimiento catalogado como el de mayor seguridad. La medida forma parte del Plan Integral de Deshacinamiento y Seguridad que ejecuta PRONACEJ para reorganizar los centros juveniles, reducir los niveles de sobrepoblación y mejorar las condiciones de seguridad.

Los jóvenes cumplen medidas socioeducativas de internación por infracciones vinculadas a homicidio asociado a sicariato, extorsión, violencia sexual, tenencia ilegal de armas, robo agravado y trata de personas. (Luis Aguilar)

EN CORTO

VECINO MUERE POR BALA PERDIDA

Un hombre murió por una bala perdida, durante una balacera por un robo frustrado. El hecho ocurrió en la urbanización El Pinar, en el distrito de Comas, cuando José Iván Durán Ojeda barría la vereda de su vivienda. Sujetos trataron de robar una tienda de autopartes, el dueño del local descubrió el plan y disparó, originándose el fuego cruzado, cayendo una bala en la víctima.



CAMIÓN OCASIONA TRAGEDIA EN VILLA EL SALVADOR

Un hombre murió al ser atropellado por un camión cuando intentaba cruzar la Panamericana Sur, en el distrito de Villa El Salvador. El accidente ocurrió la madrugada de ayer cerca del puente peatonal San Luis, en el kilómetro 24 de la Panamericana Sur. Tras el impacto la víctima, que no fue identificado, habría sido alcanzado por otros vehículos que pasaban por la zona.

INTERVENCIÓN SE REALIZÓ EN AEROPUERTO JORGE CHÁVEZ.

DESARTICULAN BANDA LOS MENSAJEROS

Trataban de llevar a bolivianas a España

La Superintendencia Nacional de Migraciones intervino a dos ciudadanas bolivianas y un ciudadano peruano vinculados a una presunta organización denominada Los mensajeros del Jorge Chávez, que habría intentado facilitar su salida del país utilizando documentos de viaje presuntamente adulterados, con la finalidad de llegar a España.

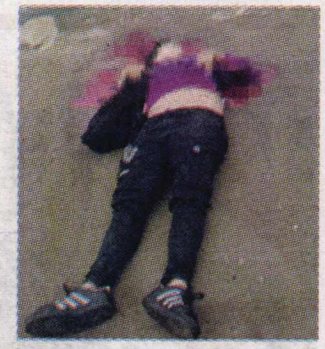
El caso fue detectado luego de que personal de Migraciones identificara a las dos ciudadanas bolivianas como pasajeras de riesgo y realizara el seguimiento correspondiente. Ambas tenían previsto viajar a Buenos Aires, Argentina, pero no abordaron el vuelo. Durante las verificaciones, habrían señalado que contactaron a un ciudadano peruano que les ofreció ayudarlas a llegar a España a cambio de aproximadamente 7 mil dólares por cada una. Personal de Migraciones y Aduanas detectaron al ciudadano peruano cuando salía de dicho lugar y, durante el registro de su equipaje, encontraron un sobre con documentos de viaje que corresponderían a las dos ciudadanas bolivianas.

EN PLAYA VENECIA, EN VILLA EL SALVADOR

Asesinan a venezolano

Un ciudadano venezolano, identificado como Engerbert Gerzon Marín Gómez (22), fue encontrado sin vida en la playa Venecia, en Villa El Salvador, cerca del límite con Chorrillos. De acuerdo con las diligencias policiales, el joven presentaba heridas de bala en el cuerpo.

Se hallaron cuatro casquillos de bala en el lugar del crimen. De acuerdo a la información policial, Engerbert tenía antecedentes por receptación en la CPNP Yerbateros el 23 de enero del 2024. Por ello, no descartan que se trataría de un posible ajuste de cuentas. Cerca a la escena se ubican cámaras de seguridad que servirían para las diligencias policiales. (Elvis Cairo)



CRIMEN SERÍA POR AJUSTE DE CUENTAS.

SECRETARIO GENERAL DEL SUTEP CUESTIONA A JEFE DE LA CARTERA DE ECONOMÍA

"Cuba se cree el superministro"

✚ Lamenta que busque enviar al Tribunal Constitucional la Ley de pensiones de maestros jubilados.

Lucio Castro, secretario general del SUTEP, cuestionó al ministro de Economía, Elmer Cuba, porque declaró que enviará al Tribunal Constitucional la Ley 32581 que otorga una pensión de S/3,500 a los maestros cesantes y jubilado.

En ese sentido, Castro justificó la movilización realizada por gremios del sector la última semana.

Se debe a las normativas laborales, pero sobre todo por la ley de pensiones de maestros jubilados, que será enviada al TC, indicó Cuba días atrás.

"Esta ha sido una movilización en donde le estamos diciendo al Gobierno: cuidado con tu ministro de Economía, que está desarrollando afirmaciones, que se está creyendo un superministro, que está por encima incluso del primer ministro, desarrollando declaraciones en el sentido de que va a mandar al Tribunal Constitucional proyectos de ley, que hay derechos que tienen que ser revisados", indicó.

SEGÚN CASTRO, CUBA BUSTINZA PODRÍA GENERAR UN LÍO CON EL SUTEP QUE PODRÍA TREER PROBLEMAS EL GOBIERNO.

PIDE CONCERTAR

En lugar de las medidas mencionadas, el representante del SUTEP exige que el gobierno asegure el consenso y la concertación con diálogo directo con las organizaciones sindicales.

"En esa situación nosotros le decimos al gobierno: mucho cuidado en las afirmaciones que se haga. Lo que sí hay que asegurar en el país es consenso, es concertación con los trabajadores. Cuidado porque este tipo de afirmaciones del ministro de Economía genera un clima de confrontación, de agudización de la polarización, que los trabajadores no queremos. Queremos que el gobierno se siente con los trabajadores en los ministerios que correspondan", indicó.

PENSIÓN A MAESTROS

Sobre la ley que busca incrementar las pensiones de los maestros, para la cual el Colegio de Economistas de Lima también prepara una demanda de inconstitucionalidad ante el TC, Lucio Castro defendió la medida como un acto de justicia social para más de 200,000 cesantes y jubilados. Aseguró que con las pensiones actuales de entre 472 y 700 soles no se puede vivir.

Pide revisar exoneraciones

El secretario general de SUTEP pidió al gobierno revisar las exoneraciones tributarias actuales y que pueden definitivamente generar caja para el Estado. "Y por tanto, esa necesidad de presencia del Estado en políticas sociales se pueda concretar", manifestó Lucio Castro.

FAMILIARES PIDEN AYUDA AL CONSULADO Y EL MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES

ESTÁN DETENIDOS Y LOS ECHARÁN A LA FRONTERA

Piden ayuda para peruanos en EE.UU.

Los familiares de dos peruanos detenidos en Estados Unidos pidieron ayuda a la Cansillería porque sus seres queridos podrían ser deportdos a la frontera con México.

Se conoció que Christian Ramírez Centeno (21) y Daniel Ramírez Ávila (49) se encuentran en las instalaciones del Centro Correccional Diamondback (Diamondback Correctional Facility), en Oklahoma. La hermana de Ramírez Alva indicó que el sábado tuvieron una última comunicación alrededor de las 7.30 p. m., en la que su hermano le explicó sobre su delicada situación. "Él dijo que 'por favor hagan algo' porque lo iban a dejar a los en la frontera con México", indicó Sarita Ramírez.

ASEGURA MINISTRO DE DEFENSA

FF.AA. no es decorativo

MINISTRO DE DEFENSA, RAFAEL BELAÚNDE LLOSA.

El ministro de Defensa, Rafael Belaúnde Llosa, anunció que las Fuerzas Armadas ya no tendrán un rol decorativo en la lucha contra la inseguridad ciudadana y estarán afuera de los centros penitenciarios, además reforzará la vigilancia en las fronteras.

El titular de Defensa indicó la implementación de sistemas de monitoreo para garantizar durante las 24 horas el bloqueo de las señales de celulares, así como la vigilancia con drones en los penales.

"Las Fuerzas Armadas no van a tener un rol decorativo o estar acompañando a la Policía sin poder hacer nada. Entonces, hay cosas concretas que vamos a hacer, vamos a tomar control perimétrico de los penales, ahí vamos a tener un contingente para controlar el ingreso de todo, incluso el personal del INPE", declaró.

BRUCE APUNTA A GANAR LA ELECCIÓN PARA LA MUNICIPALIDAD DE LIMA.

RECHAZAN TACHAS CONTRA CANDIDATOS

Siguen en carrera

El Jurado Electoral Especial (JEE) de Lima Centro rechazó las tachas contra los candidatos Carlos Bruce (Somos Perú), Francis Allison (Avanza País), Rafael López Aliaga y Daniel Urresti (Podemos Perú) de cara a las Elecciones Regionales y Municipales 2026.

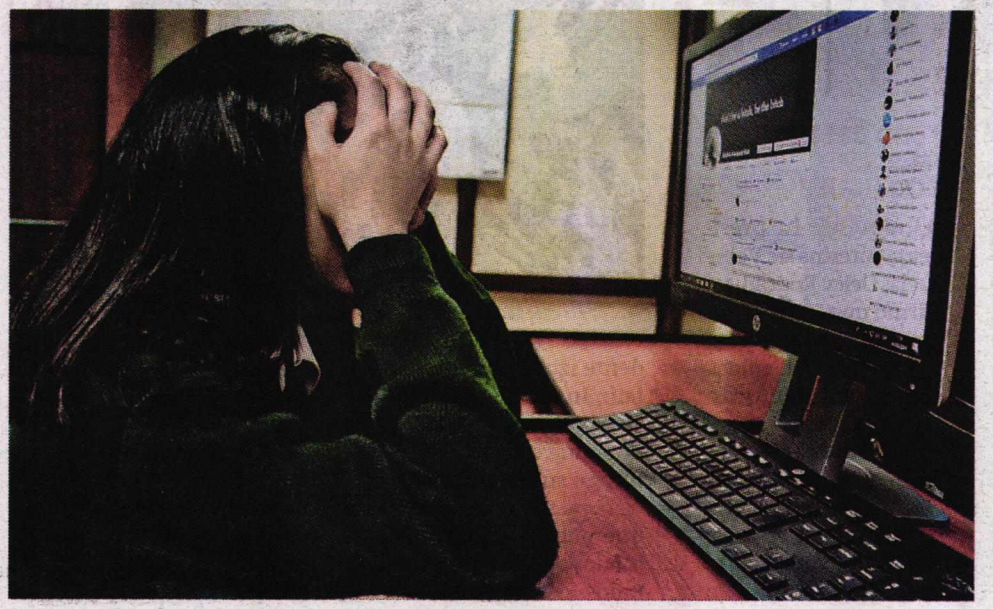
En el caso de López Aliaga, el JEE indicó que el 31 de julio fue admitida su candidatura para la alcaldía de Lima. Desde esa fecha existe un plazo de 3 días calendarios para la interposición de tachas. Sin embargo, el tachante lo hizo una semana después, el 10 de agosto.

De Bruce se decía que culminaron el llenado de la Declaración Jurada de Hoja de Vida (DJHV) antes de la emisión del Acta de Conformación y Acta de Designación, pero el JEE rechazó la tacha.

ORGANIZACIONES CRIMINALES OFRECEN 'EMPLEOS' CON ALTOS SUELDOS

Falsas ofertas de trabajo: nueva forma de trata de personas

✚ Fiscalía obtuvo 218 condenas por este delito y aún así, casos van en aumento.



LA DELINCUENCIA SIGUE ACTUANDO SIN QUE NADIE HAGA ALGO EFECTIVO PARA ACABAR CON ELLA.

Una nueva modalidad viene usando la red de tratas de personas, ofrecer falsas ofertas de trabajo con altos salarios y las estafas digitales, con las cuales captan a sus víctimas dentro y fuera del Perú, así lo informó la Fiscalías Especializadas en Delitos de Trata de Personas, Rocío Gala Gálvez.

En el último año y medio, la Fiscalía obtuvo 218 condenas por trata de personas y delitos conexos entre enero del 2025 y el 30 de junio del 2026, como resultado de las investigaciones realizadas por las Fiscalías Especializadas en Delitos de Trata de Personas, que identifica, procesa y sanciona a las organizaciones criminales dedicadas a captar, trasladar y explotar a personas en situación de vulnerabilidad.

En el 2025 se registró el mayor número de sentencias en Arequipa (13), La Libertad (11), Lambayeque (10), Tacna (9) y Lima (8). Y en lo que va del 2026, en Tacna (16), La Libertad (10), Lima (9), Ica (8) y Lambayeque (7).

Las retienen en edificios

Las organizaciones criminales captan mujeres con la promesa de trabajar como traductoras, pero las retienen en edificios donde son obligadas a realizar llamadas telefónicas para estafar.

DONACIÓN OCURRIÓ EL FIN DE SEMANA.

GRACIAS A DONACIÓN DE ÓRGANOS Y TEJIDOS

Salvaron cinco vidas

Un nuevo acto de generosidad hizo posible que cinco personas recibieran una segunda oportunidad de vida tras la donación de un corazón, dos riñones y dos córneas, órganos y tejidos que fueron destinados a pacientes que aguardaban con esperanza un trasplante en el país.

"Cada donante deja un legado que trasciende. Hoy, cinco pacientes y sus familias pueden mirar el futuro con renovada esperanza. Nuestro reconocimiento y gratitud están con la familia donante, su generosidad hizo posible esto", dijo el doctor Padilla de EsSalud.

Con la última donación se han alcanzado 236 trasplantes, una cifra que refleja el compromiso de los profesionales de la salud y, sobre todo, la solidaridad de las familias donantes.

EN CORTO

MUNICIPIOS EJECUTARON MENOS OBRAS

La Contraloría General de la República reveló que hasta julio pasado más de 300 municipalidades a nivel nacional han ejecutado menos del 40 % del presupuesto para obras con el fin de reducir la vulnerabilidad frente a los efectos del fenómeno El Niño. 317 gobiernos locales se encuentran en dicha situación, de los cuales 109 tienen 0% de ejecución en obras con dicha finalidad.

CORRIERON POR DONACIÓN DE SANGRE

Más de 6 mil personas se sumaron a la carrera gratuita Lima Corre 5K por la donación de sangre, organizada por el Ministerio de Salud. Familias, jóvenes, adultos mayores y niños fueron sensibilizados sobre la importancia de la donación voluntaria de sangre. Solo 1.37 % de personas en el país donan sangre y en lo que va del año, solo el 20 % de ellos lo hace de forma voluntaria.

AMBOS SON DEL INTERIOR DEL PAÍS

Dos niños vencieron el cáncer y vuelven a sonreír

MENORES DISFRUTAN UNA NUEVA OPORTUNIDAD DE VIDA.

Edwin y Maya superaron el cáncer al cerebelo y riñones, respectivamente, y ayer en el Día del Niño disfrutaron de una nueva oportunidad de vida gracias tratamientos oncológicos especializados.

A sus 10 años de edad, Edwin natural de Cotabambas, en la región Apurímac, culminó su tratamiento contra el meduloblastoma, un tumor maligno que se desarrolla en el cerebelo, zona del cerebro relacionada con el equilibrio y la coordinación. Le diagnosticaron este mal hace un año, pero gracias a cirugías, quimioterapia y seguimiento médico superó el mal.

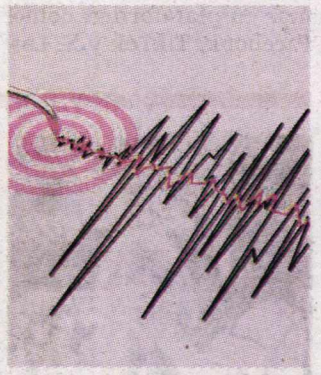
Asimismo, Maya de 6 años y es natural del distrito cusqueño de Quellouno, provincia de La Convención. Acabó su tratamiento contra el nefroblastoma o tumor de Wilms, un cáncer que afecta principalmente a los riñones. Fue diagnosticada cuando tenía cuatro años.

EPICENTRO DE AMBOS FUE EN CHILCA

Temblores asustaron a limeños de madrugada

La madrugada de ayer, dos sismos despertaron a los limeños y encendiendo las alertas en los ciudadanos. A pesar que fueron de menor intensidad, muchos salieron de sus camas por precaución ante otro movimiento más fuerte.

El primer sismo se registró a la 1:51 de la madrugada, según reporte oficial del Instituto Geofísico del Perú (IGP). Tuvo una magnitud de 3.4, una profundidad de 40 kilómetros y su epicentro se ubicó a apenas 14 kilómetros al suroeste de Chilca, en la provincia de Cañete. El movimiento alcanzó una intensidad de II a III grados, sacudiendo ventanas y lámparas.



SISMO ALERTÓ A LIMEÑOS.

El segundo fue a las 4:42 de la madrugada, con una magnitud 3.5, con profundidad de 55 kilómetros. Su epicentro se calculó a 34 kilómetros al oeste de Chilca, y al igual que el primero, registró una intensidad de II a III.

SE REFIERE A CREACIONES FALSAS DE ANIMALES QUE ALTERARÍAN LA PERCEPCIÓN

Imágenes de IA son amenaza para los seres humanos

✚ La gente podría exponer su vida y también la fauna estaría en serio peligro.

IMÁGENES PUEDEN LLEGAR A MILLONES DE USUARIOS ANTES DE QUE ALGUIEN CUESTIONE SU AUTENTICIDAD.

KUALA LUMPUR. Un elefante escalador, un delfín rosa o un leopardo cariñoso son parte de la gama de imágenes falsas creadas por la IA capaces de alterar la percepción de la fauna y modificar comportamientos, un peligro potencial tanto para los animales como para los humanos, advierten los expertos.

Estas creaciones, a menudo acompañadas de anécdotas enternecedoras, circulan ampliamente en varios idiomas en plataformas como Facebook, TikTok y X. Los periodistas de verificación digital han analizado decenas de estas imágenes, entre ellas una en blanco y negro en la que se ve a un orangután meciendo a unos cachorros de leopardo en peligro de extinción, supuestamente en el corazón de la selva del estado malasio de Sabah.

VISIÓN ERRÓNEA

Si bien el objetivo parece ser provocar una sonrisa más que desinformar conscientemente, los especialistas advierten de que estas representaciones tan realistas corren el riesgo de ofrecer al público una visión errónea de la fauna salvaje y de perjudicar los esfuerzos de conservación.

Asimismo, algunas publicaciones puedan alentar a sumarse a la causa animal, "los impactos negativos superan por completo" a los positivos, asegura Jenny Roberts, del Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), recordando que "la gente podría resultar herida" si incurre en comportamientos imprudentes con estos animales.

NÚMERO DE FALLECIDOS LLEGA A 300.

SE AGOTAN ESPERANZAS EN COLOMBIA

Buscan 320 desaparecidos

PEREIRA. E Con pocos chances de hallar sobrevivientes, cuerpos de rescate buscan a cientos de desaparecidos por el devastador terremoto de esta semana en Colombia, mientras el gobierno espera que Estados Unidos suspenda temporalmente aranceles para afrontar la fase de reconstrucción. En el centro de Pereira, una de las ciudades más afectadas, varias personas acompañan las labores de remoción detrás de cintas amarillas con la leyenda de "peligro". aún hay 320 desparecidos, según el último reporte del organismo de atención de desastres

Los vecinos esperan un "milagro" tras el potente sismo de magnitud de 7,4 del lunes que deja casi 300 muertos.

EN CORTO

FORO DESMIENTE A DELCY RODRÍGUEZ

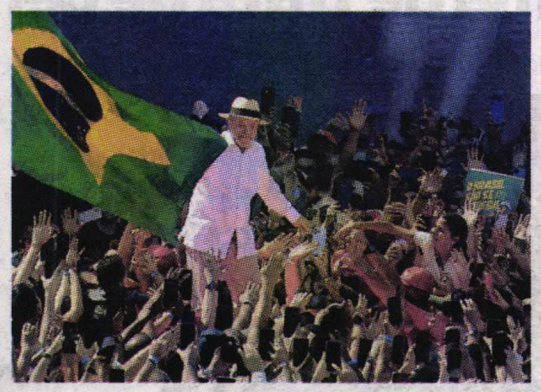
CARACAS. La presidenta interina de Venezuela, Delcy Rodríguez, afirmó que El gobierno otorgaría la libertad a 131 personas detenidas por razones políticas. Por su parte, la oenegé Foro Penal dijo que han podido verificar 72 de esas 131 excarcelaciones prometidas el viernes. "Podemos confirmar la liberación el viernes de 72 presos políticos: 55 hombres y 17 mujeres", dijo en X Gonzalo Himiob, director de Foro Penal.

SE ELEVA A 53 MUERTOS EN INDONESIA

RUTENG. Las autoridades de Indonesia elevaron a 53 el número de fallecidos y a 135 el de heridos tras el fuerte terremoto de magnitud 7,7 que sacudió la costa de la isla de Flores el sábado. La Agencia de Gestión de Desastres Local (BPBD) reportó víctimas mortales en los distritos de Manggarai (25), Manggarai Oriental (20), Sikka (4), Ende (2), Nagekeo (1) y Manggarai Occidental (1).

ELECCIONES EN BRASIL SON EL 4 DE OCTUBRE

Lula y Flávio Bolsonaro arrancan sus campañas



LULA DA SILVA PRETENDE SEGUIR SIENDO PRESIDENTE DE BRASIL.

RIO DE JANEIRO. El presidente izquierdista de Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva, y su rival derechista Flávio Bolsonaro lanzaron el domingo sus campañas con la vista puesta en el electorado que puede decidir unos comicios que se anuncian ajustados: las mujeres. Los brasileños acudirán a las urnas el 4 de octubre de nuevo muy polarizados y bajo la sombra del presidente estadounidense Donald Trump, que ha respaldado abiertamente a candidatos conservadores en elecciones en Latinoamérica. Lula, de 80 años, que busca un cuarto mandato no consecutivo, se enfrenta al hijo del ex presidente de extrema derecha Jair Bolsonaro, preso por golpismo.

El izquierdista inició su campaña con un mitin en la cuna de su carrera política, Sao Bernardo do Campo, donde como sindicalista se dirigió a multitudes durante una huelga general en plena dictadura en los años 1970.

IRÁN INCLUSO DOBLARÁ RECOMPENSA A MUJERES

Ofrece 30 mil por matar soldados de EE.UU.

TEHERÁN. El ejército de Irán anunció ayer una recompensa equivalente a 30.000 dólares por matar o capturar soldados estadounidenses, y el doble si lo hace una mujer.

El jefe del ejército, Amir Hatami, dijo que decidieron poner en marcha el plan a raíz del "gran número de solicitudes" para participar en el apoyo financiero, según la agencia de noticias estatal IRNA.

No se tiene constancia de un despliegue de fuerzas terrestres estadounidenses en Irán durante la guerra en Oriente Medio, con la excepción de una misión de rescate en abril para un piloto estadounidense derribado.

NOS EXPERUM EN

Hatami no aportó detalles sobre dónde o cuándo se esperaba que se matara o capturara a soldados estadounidenses..

GISELA VALCÁRCEL

"NO HAY NADIE QUE ME INQUIETE HOY"

✚ Acepta que eligió mal en lo sentimental.
✚ Quiere enamorarse de nuevo, pero nadie le gusta ahora mismo.

Mario Palacios O.

A pesar de sus fracasos sentimentales, Gisela Valcárcel no le cierra las puertas al amor, aunque fue clara al asegurar que hace años no hay nadie que haya vuelto a inquietar su corazón. Es por ello que se viene acostumbrado a vivir en soledad y realizar las cosas sola.

"Estaría bueno (volverse a enamorar) pero saben que en los últimos años ha sido recurrente las mismas preguntas por una pareja. Pero yo miraba mal, hace unos años le dije a Dios: ya no quiero volver a mirar, mis ojos miran mal, por favor, empieza a mirar tú, pero desde entonces no veo nada. O sea, veo, pero nada que me inquiete, quiero que me vuelva a inquietar algo, no sé, quizás Dios esta haciendo otro cambio en mí", indicó la animadora de televisión que promociona su libro El poder de ser tú.

DESMIENTE RUMORES

La animadora negó algunos rumores que han surgido sobre ella durante casi cuatro décadas de carrera en televisión, aunque aclaró lo único cierto es que es muy exigente con las personas que trabajan a su lado.

"Se ha dicho tanto, hasta incluso que soy tacaña, eso no, eso no. Mi mamá me dijo de pequeña que lo peor que puede haber en el mundo es una persona tacaña", indicó.

Asimismo, aclaró tener 63 años y nunca se ha reducido la edad por vanidad.

Asegura haber cambiado

La rubia animadora reveló haber cambiado a diferencia de años atrás, ahora es más pensante y no se deja llevar por las emociones. "No soy para nada la persona que era hace unos años, era dependiente del aplauso y del veredicto popular", afirmó.

"Muchos me dicen tienes 70 años, no tienes 80 años, oigan, no se pasen, tampoco tanto pues. Lo más gracioso son las personas que me dicen: Gisela, yo te veía desde que era chiquita, cuando esa persona tiene mi misma edad, no se pasen, pues. Esta bien que tengan mi edad, pero tampoco eso", concluyó.

Encuentra los mejores productos para tu hogar
965 724 716
o pídelos en tu kiosco favorito
GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 24/08/2026 O HASTA AGOTAR STOCK. IMÁGENES REFERENCIALES. ENTREGA A NIVEL NACIONAL SEGÚN DISPONIBILIDAD.

Oster
EL SET IMPRESCINDIBLE
Un tamaño para cada preparación
¡EL ALIADO PERFECTO PARA TU COCINA!
Más practicidad en tu día a día
CAPACIDADES
1 1.4 Lt. | Pequeño
2 2.8 Lt. | Mediano
3 4.7 Lt. | Grande
PREPARA, MEZCLA, CONSERVA Y ORGANIZA CON FACILIDAD
Prepara ensaladas · Mezcla pastas y masas · Marina carnes · Organiza tu cocina
A SOLO S/ 79.90
CÓD.: 20010035 | STOCK: 200 UDS.
ACERO INOXIDABLE RESISTENTE Y DURADERO
FÁCIL DE LIMPIAR PRÁCTICO Y ELEGANTE

Oster
EL TOQUE DE ELEGANCIA Y CALIDEZ QUE TU COCINA MERECE
TETERA DEL HOGAR
COLECCIÓN BEAUFORT
Acero antiadherente
Base difusora
Asa Soft Touch
Libre de PTFE y PFOA
2LT.
¡Lleva el confort a tu hogar hoy mismo!
S/ 69.90
CÓD.: 20010034
STOCK: 300 UDS

PACO BAZÁN

MAFÍA ARABE HABRÍA HACKEADO SUS REDES

✚ Delincuentes cibernéticos le quitaron Facebook.

Paco Bazán reveló haber sido víctima de la ciberdelincuencia, quienes se apoderaron de sus redes sociales y posteaban imágenes de desnudos, incluso escribían a sus seguidores para pedirles algo a cambio.

"Me hackearon mi página de facebook, mi fan page de Facebook. Mis redes estuvieron intervenidas por estas organizaciones árabes. Primero subían contenido triple x, luego subían nopor. Luego subían videos randón de botellas, canicas, otro tipo de contenido", indicó.

La pareja de Susana Alvarado, dijo entender también la molestía de Paolo Guerrero a quien también habrían hackeado sus redes sociales días atrás.

"Me pasó lo mismo que a Paolo, por eso entiendo su moletia, pero a mí hace tres años que me hackearon mi cuenta de Facebook, pero recién lo recuperé gracias a unos correos. Hay que tener cuidado con gente inescrupulosa", añadió.

GIAN PIERO DÍAZ Y ROSSANA FERNÁNDEZ

SERÁN PAREJA EN CINE

✚ En próxima película, Amigo, por ahí no es.

Una de las duplas más queridas de la televisión y el entretenimiento peruano, Gian Piero Díaz y Rossana Fernández-Maldonado vuelven al cine con la película Amigo, por ahí no es.

Se reveló que los experimentados actores asumirán los roles de los padres de la influencer Miranda Capurro en la ficción.

Los conocidos animadores aportarán su reconocida chispa y complicidad a esta irreverente comedia.

GIAN PIERO Y ROSSANA.

En la historia, interpretan a una pareja de esposos que debe lidiar con las ocurrencias, enredos y decisiones de su inquieta hija.

NALDY SALDAÑA

NO PIENSA VOLVER A LA BELLA LUZ

✚ Cantante lo descarta, ya que dueños no la apoyaron en su denuncia. ✚ También porque sus ex compañeras sabían que músico abusaba de ella, pero lo negaron.

Mario Palacios O.

"Tengo el respaldo de mi familia y confío en la justicia". Naldy Saldaña.

Naldy Saldaña rompió su silencio tras denunciar por acosó a César Chávez, ex director de La Bella Luz. La cantante la pasó mal, pensó que su carrera podría terminar. Y pese a la invitación de Oscar Junior para regresar a la agrupación, la cantante lo descartó tajantemente.

"Siempre voy a estar agradecida porque en La Bella Luz crecí y gané experiencia, pero no tomaría sus palabras. No me sentí respaldada con lo que estaba pasando. Quizá lo manejaron a su manera, pero no fue lo correcto", indicó la cantante chiclayana en El reventonazo de la Chola.

Las disculpas que dio Oscar Custidio, dueño de La Bella Luz, no las aceptó porque este no hizo nada cuando le comunicó que era abusada por su primo. "Me hubiera gustado que hubiera hecho algo antes, hable muchas veces, me vieron llorando, le dije que no estaba bien. Cuando presenté mi renuncia, me dijeron: tienes que pensar en la orquesta porque estamos pasando un mal momento".

DESMIENTE A CANTANTES

Otro momento que le causó mucho dolor a Naldy Saldaña, es que sus ex compañeras de la orquesta en su momento la respaldaron, pero ante la prensa dijeran no saber nada del acoso del cual era víctima.

"En todo este tiempo, algunas me escribieron al principio dándome su respaldo, pero sí me dio tristeza que en su momento (en rueda de prensa) dijeran que nadie sabía na
do algunas si s
mentablemer
somos testigo
trabajamos ah

En otro mo
la entrevista,
daña negó hal
do una liquic
la orquesta en
boró tres año
to, tema en el
intervenir la S

Se lanza como solista

La artista debutó como solista en El Reventonazo de la Chola y estrenó el tema Aprendí, composición escrita por Walter Salazar Antón, que marca un nuevo y capítulo en su carrera artística. Naldy estuvo acompañada por su familia y su pareja, Hansel Bernuy.

SILVIA CORNEJO

YA LUCE SU PANCITA

✚ Ex Miss Perú muestra su embarazo tras romper con Jean Paul Gaboteau.

Finalmente Silvia Cornejo se animó a mostrar su barriguita de seis meses de embarazo y dedicó unas emotivas palabras para el bebé que espera, tras anunciar su separación de Jean Paul Gaboteau por infidelidad.

"Mi segundo gran amor, no vienes a ocupar un espacio, vienes a estrenar un rincón nuevo en mi corazón que solo tú podías llenar", indicó.

La ex reina de belleza realizó la sesión de fotos junto a Fabián, su hijo mayor, con motivo de El Día del Niño, que se celebró ayer.

"Feliz día mis 2 amores. Mil gracias Fer y Paula por siempre estar en mis momentos especiales", añadió.

Las fotos donde Silvia luce radiante y mostrando su vientre, rápidamente recibieron los saludos de conocidos personajes del espectáculo, como Laura Huarcayo y Maju Mantilla.

SILVIA CORNEJO ASÍ LUCE EN SU SEXTO MES DE EMBARAZO.

SOLA CON SUS HIJOS

Recordemos que Silvia recibió hace poco un duro golpe al ver las imágenes de su esposo Jean Paul Gabuteau besando a su ex pareja Analía Jiménez, y puso final a su relación de once años, más aún, estando en dulce espera.

"En adelante seré yo con mis hijos, él (Jean Paul Gaboteau) no solo no me respetó a mí, sino a mis hijos, en especial al que viene en camino. Esto se acabó, no hay vuelta atrás", dijo.

Sola en sus controles

Días atrás, Silvia Cornejo acudió sola a una clínica para continuar con sus controles de gestación. En ningún momento apareció el padre de su hijo en camino.

COMEDIA PERUCHA

VUELVE A GRABAR

Los integrantes del programa cómico Cómedia Perucha regresan esta semana a las grabaciones luego de un breve receso por temporada de circos. El productor acusó una mano negra que busca desestibilizarlos, pero asegura que su elenco sigue unido.

"Siempre he dicho que el sol sale para todos, pero a la competencia no les gusta que haya otro espacio humorístico en redes sociales", indicó el productor Koki Santa Cruz.

Cabe mencionar que dentro del elenco del programa Cómedia Perucha están figuras como el Cholo Peter, Frejolito Junior, El Soly, Gino Arevalo, Chikuplum, entre otros.

LA ROMPEN EN YOUTUBE.

UNIVERSITARIO VENCIÓ A FC CAJAMARCA POR 3-2

Inga, Valera y Lapadula marcaron los goles del cuadro crema.

CAJAMARCA. Triunfazo de altura que permite seguir en la lucha por el título del Torneo Clasura consiguió Universitario al imponerse por 3-2 sobre FC Cajamarca en el Estadio Héroes de San Ramón.

El partido fue equilibrado en los primeros minutos, pero de a poco el cuadro crema en base a su mayor oficio fue asumiendo el manejo del partido. Y fue así que a los 24 minutos una asistencia de Gianluca Lapadula permitió que César Inga meta el cabezazo para inaugurar el marcador.

Cinco minutos después, llegaría lo mejor del partido. Fue una de esas jugadas que se ven en el fútbol callejero. En una gran acción individual por la izquierda, Inga apiló rivales y asistió a Álex Valera, quien de un sutil taco, puso el 2-0 para la 'U'.

Cuando los cremas se iban tranquilos al descanso, una falta de Juan Requena contra Brandon Palacios, fue sancionado como penal que Michael Raumussen (45') hizo efectivo para poner el descuento.

En el complemento, una falta de Alejandro Pósito contra Lapadula, que fue revisada por el VAR, fue sancionado como penal que el mismo Bambino se encargó de cobrarlo para poner el 3-1 y marcar su tercer gol con la 'U' sobre los 61'.

Los cremas pasaron a manejar el partido, pero sobre el final se complicó por un penal de Anderson Santamaría contra Palacios que le costó su expulsión. José Lugo (88') no perdonó y acortó las cifras poniendo emoción en los minutos finales.

Universitario sumó 10 puntos, se puso a uno de Alianza Lima, y sigue en la pelea por el título del Torneo Clausura.

¡Grito de ALTURA!

SALEN A LA LUZ DETALLES DE BODA DE CRISTINO RONALDO

En su casa y sin invitados

LISBOA. La boda de Cristiano Ronaldo y Georgina Rodríguez dejó de ser un secreto. Después de mantener en reserva la fecha, el lugar y los detalles de la ceremonia, la pareja decidió revelar las primeras imágenes de su matrimonio a través de Vogue, que publicó una sesión exclusiva con fotografías del esperado enlace.

Después de que aparecieran las primeras pistas, muchos esperaban una celebración multitudinaria, acorde con la fama y el patrimonio de una de las parejas más conocidas del mundo.

Sin embargo, la realidad fue muy diferente. La ceremonia se realizó de manera íntima en la propia casa que Cristiano Ronaldo y Georgina Rodríguez comparten con sus hijos en Cascais, Portugal, el pasado martes 11 de agosto, justamente una década después de que ambos se conocieran en una tienda Gucci de Madrid, donde Georgina trabajaba.

Cristiano Ronaldo optó por un traje claro acompañado de una camisa blanca sin corbata, mientras que Georgina Rodríguez lució un conjunto blanco compuesto por falda, chaqueta y camisa

CRISTAL GOLEÓ 4-1 A HUANCAYO

Sube como espuma

Hoyos (2), Barcos y Lutiger anotaron para rimenses.

HOYOS MARCÓ UN DOBLETE.

■ Sigue en la pelea. Sporting Cristal volvió por la senda del triunfo en su reducto del Alberto Gallardo al golear por 4-1 a Sport Huancayo.

El equipo celeste impuso su dominio desde el principio y a los 11 minutos inauguró el marcador, cuando Michael Hoyos, de golpe de cabeza, marcó su primer tanto con el conjunto cervecero tras tiro de esquina de Santiago González.

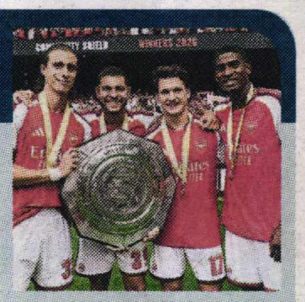
Cristal acentuó su dominio y sobre los 23' Hernán Barcos, también de golpe de testa gracias a la asistencia de González, puso el 2-0 transitorio que hacía justicia por lo que se observaba en el terreno de juego.

En el complemento, el Rojo Matador reaccionó y Diego Carabaño estrelló la pelota en el poste. Sobre los 62' Juan Giménez, quien recién había ingresado, puso el descuento para la visita y emoción al encuentro.

Cristal retomó el control del partido y un centro de Yoshimar Yotún, permitió que Hoyos nuevamente de frentazo firme su doblete y ponga el 3-1 tranquilizador.

Finalmente, Rafael Lutiger (80'), también de golpe de cabeza, se encargó de poner cifras definitivas en el marcador.

Gracias a esta victoria el equipo de Roberto Mosquera sumó 10 puntos y sigue en la lucha por el título del Torneo Clausura. En tanto, Huancayo se queda con 10 unidades.



Arsenal aplastó a City

■ **CARDIFF.** Arsenal se proclamó campeón de la Community Shield al golear por 3-0 al Manchester City en Cardiff. Ricardo Calafiori (1'), Kai Havertz (28') y Martin Odegaaed (48') anotaron para los Gunners que este viernes debutarán en la Premier League ante el Coventry City,

Madrid goleó al Schalke

■ **GELSENKIRCHEN.** Real Madrid cerró de buena forma su etapa de preparación al golear por 3-0 al Shalke 04. Kylian Mbappé (6'), Dean Huijsen (20') y Carlos Espí (56') anotaron para el equipo de José Mourinho que el sábado debutará en LaLiga ante Espanyol.

NO LO TIENE EN SUS PLANES

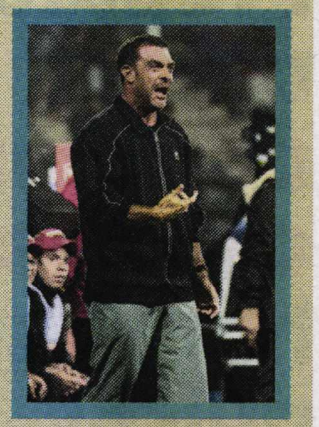
Guede 'borró' a Quevedo

■ De frente y sin rodeos, Pablo Guede, entrenador de Alianza Lima, señaló que Kevin Quevedo no está en sus planes.

"No cuento más con él (Quevedo), se lo dije en su cara y lo que habló con los jugadores queda entre nosotros", manifestó el técnico argentino cuya decisión es respaldada por la dirigencia.

De esta manera, Quevedo tendrá que ver la manera de ser cedido a préstamo a otro club o desvincularse del club blanquiazul con el que tiene contrato hasta fines del 2027.

Se conoció que Guede 'borró' a Quevedo debido a reiterados actos de indisciplina táctica, falta de compromiso profesional y desacatos hacia su comando técnico.



EMPATÓ 1-1 CON CD MOQUEGUA

Boys rescata punto

■ **MOQUEGUA.** Sport Boys igualó 1-1 en su visita a Deportivo Moquegua y rescató un valioso punto fuera de casa. Bryan Angulo adelantó al conjunto local a los 12 minutos, complicando al cuadro rosado desde temprano en un partido bastante intenso de principio a fin.

Con la derrota momentánea, Boys llegó al descanso, pero en el segundo tiempo encontraría la reacción necesaria para empujar. A los 47', Percy Liza apareció para poner el empate. El delantero fue la figura del encuentro para los rosados, aunque terminaría expulsado por doble tarjeta amarilla.

ESPIRITISTA CURANDERO NORTEÑO ★ EMILIO
BRUJO 47 AÑOS HAGO AMARRES DE AMOR Y SEXO CON HECHIZO Y RITUAL PARA DOMINAR UNIR ENAMORADO AMANTE ESPOSO Y PAREJA DE TODO SEXO VOLVERA RENDIDO A TUS PIES CURO DAÑO SUSTO BRUJERIA VICIOS ENVIDIAS ENFERMEDADES FLOREZCO NEGOCIO TRABAJO AMOR JUICIO JUEGO ESTUDIO HAGO AMARRES Y CURACIONES A DISTANCIA - CONSULTA GRATIS
LUN A SAB 8AM A 6PM 982795833
AV. IQUITOS 715 OF. 302 LA VICTORIA a 2 Cdras. de la plaza Manco Capac

ROSARIO
MAESTRA DE AMARRES
•AMARRES EN 30 MINUTOS
•LECTURA DE TAROT
•BAÑOS DE FLORECIMIENTO
•CURACIONES ESPIRITUALES Y CARNALES
•PROTECCIONES Y TAPAMIENTOS
•SANACIONES ESPIRITUALES
ABSOLUTA DISCRECION Y GARANTIA
ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 8 AM A 8 PM
SÁBADOS DE 8 AM A 5 PM - DOMINGOS Y FERIADOS CON PREVIA CITA
A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL
LIMA: JR. CALLAO 285 OF. 201 E - 2° PISO
A CUADRA Y MEDIA DE PALACIO DE GOBIERNO
426-3166 997241435
ZEVALLOS FERNADEZ ROSARIO YSABEL RUC: 10087707851

YA NO SUFRAS MAS SE FELIZ JUNTO A LA PERSONA QUE AMAS PARA TODA LA VIDA
ESPECIALISTA HACIENDO AMARRES AMADEO
A la persona mas rebelde y orgullosa, lo pongo completamente rendido a tus pies sin importar lugar o distancia, si está lejos le buscará y si está con otra persona lo dejara para estar contigo.
ATENCION DE LUNES A SABADO DE 9AM A 8PM
981673196 PLAZA 2 DE MAYO N°24 OFICINA 202 2do. Piso CENTRO DE LIMA

LIMA TITAN GEL
947450202
JR.DE LA UNION 446 TDA 108 1°PISO
FRENTE A MOVISTAR
MIRAFLORES
934113372
AV. LARCO 345 TIENDA 120 1°PISO
GALERIA MULTICENTRO
HUACHO 946856899
JR. LA MERCED 159 2°PISO OF.06
AUMENTA EL TAMAÑO DE SU MIEMBRO VIRIL EN CORTO TIEMPO DE 4 - 5 CENTIMETROS, DANDOLE POTENCIA Y DICIENDOLE ADIOS A LA EYACULACION PRECOZ, PERMITIENDO MAYOR SATISFACCION
PotenciaSexual.net
Producto Extranjero 100% Natural efecto instantáneo a cualquier edad. 48 HORAS Producto 100% Natural E.E.U.U.
STUD 100 E.E.U.U.
Retrasa el momento de la eyaculación
Prolonga sus relaciones sexuales con más placer
Resultados inmediatamente desde la aplicación
Producto 100 % natural y sin efectos secundarios
TestoUltra BIO PROST proExtender VigRX Plus VISA MasterCard
Fundas Extensores Masturbadores Vibradores Consoladores Prótesis Arneses
Lubricantes Excitantes Feromonas Dilatadores Spanish Fly
Retardantes Jombina Cremas Sprays Próstata
LOS OLIVOS 989183352
ALFREDO MENDIOLA N°3803 INT.104
proExtender
MINI MAQUINA DESARROLLADOR VIRIL
EN UNAS SEMANAS PODRAS NOTAR LOS CAMBIOS DE TU MIEMBRO EN TAMAÑO Y ANCHO CON EL USO DIARIO, UNICO METODO DOCUMENTADO PARA EL ALARGAMIENTO
bathmate JUST ADD WATER
BOMBA PARA AGRANDAR EL MIEMBRO HASTA 7cm . ENGRUESA 30% , ERECCIONES MAS PROLONGADAS Y DURADERAS, AGRANDA EL GLANDE
www.sexshopdelperu69.com
DELIVERY A NIVEL NACIONAL - 934113372
ICA 977314641
Calle Ayacucho 129 Of : 52 - 1er Piso Galeria Ica Top Plaza
LA MOLINA 980916589
CENTRO COMERCIAL LA ROTONDA - TDA 268 2°PISO
SAN BORJA 957806590
AV. AVIACION 2420 TDA 01
C.C MULTICENTRO - (SOTANO)
IQUITOS 991516436
AV MARISCAL CÁCERES 648
REF. 1/2 CUADRA PALACIO JUSTICIA

NO TE PIERDAS NINGUNA RECETA DEL COLECCIONABLE POSTRES Y DULCES DE EL POPULAR

Prepara un rico desayuno con unas humitas dulces

Sorprende a tu familia con un desayuno muy tradicional gracias a las recetas coleccionables de tu diario favorito.

Tu diario favorito el Popular siempre piensa en tu economía y en la forma de ayudarte con las tareas del hogar, por ello, te trae todos los días las láminas con recetas de la repostería nacional e internacional en sus coleccionables de cocina.

Estas láminas traen el paso a paso de las recetas, así como tips y consejos para que cocines como todo un profesional.

No te pierdas Postres y Dulces, el coleccionable que tiene como protagonistas la practicidad y variedad para endulzar el paladar de tu familia y amigos.

LAS MÁS VARIADAS RECETAS

El Popular siempre pensando en el gusto de sus lectores no ha escatimado en hacer una recopilación de las mejores recetas de postres y los dulces más representativos de la repostería mundial para traerlas directamente a tus manos.

Empieza una nueva aventura culinaria cada día de la semana. ¡Corre al kiosco por tu diario y lámina!

SIGUE COLECCIONANDO LAS MÁS DE 60 RECETAS DE POSTRES Y DULCES DE EL POPULAR.

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y Youtube si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

Regiones naturales del Perú: Costa

Ubicación y características

EL DATO

En los meses fríos y húmedos, la niebla se concentra en ciertos puntos, formando lomas estacionales como son las lomas de Lachay.

Se define como Costa a la larga y estrecha región litoral del Perú entre el océano Pacífico y las estribaciones de los Andes peruanos. En su mayor parte, constituye una zona de clima cálido o templado caracterizado por sus bajas precipitaciones. Presenta un desierto costero por efecto de la fría corriente de Humboldt. La Costa peruana es moderadamente accidentada con muchas playas arenosas y acantilados, con presencia limitada de pequeñas bahías, ensenadas, penínsulas, puntas, morros, islas guaneras, albuferas y un oasis (Huacachina), además de esteros, deltas y manglares en el norte. El relieve está formado principalmente por llanuras desérticas clasificadas como pampas, tablazos, desiertos y depresiones, que se interrumpen por la presencia de quebradas y de 53 valles fértiles en donde está la mayor población y la mayor producción agrícola del país.

El desierto costero del Perú

El desierto costero del Perú se ubica en la mayor parte de la costa del Perú, desde Piura por el norte hasta Tacna y la frontera con Chile por el sur.

Tiene clima subtropical muy árido, alta humedad atmosférica y muy escasa vegetación.

Se subdivide en: Desierto de Sechura (Piura y Lambayeque), desierto costero (sur de Lambayeque a Ica) y desierto de Atacama (sur de Ica hasta sur del Perú).

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Comenzar un presupuesto es una de las cosas más importantes para iniciar un fondo de emergencia. Es difícil saber cuánto dinero extra tiene si no está seguro de dónde va su dinero.

LA LLEGADA DE UN BEBÉ CAMBIA TODO, INCLUSO TU BOLSILLO

Tips de finanzas para los padres primerizos

✚ El niño no siempre viene con el pan bajo el brazo, sino que también con nuevos gastos.

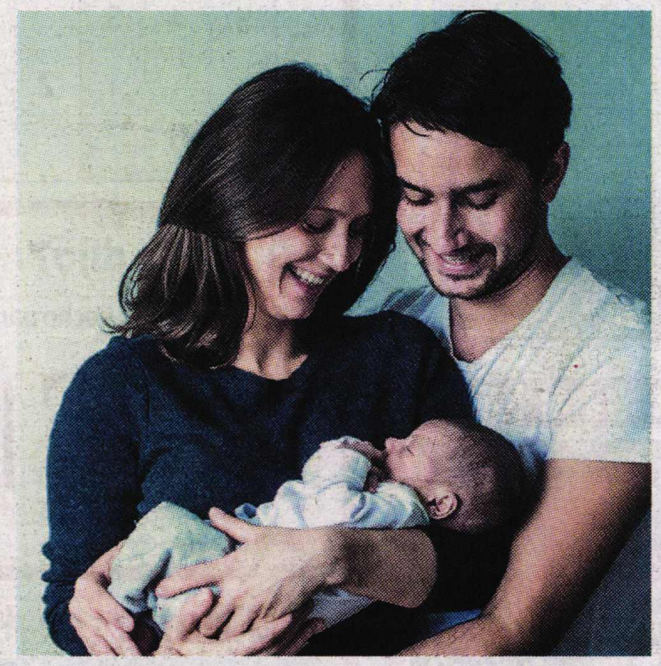
Zoraida Peña H.

Traer un hijo al mundo es una alegría, pero sobre todo una gran responsabilidad económica.

El nuevo miembro no solo necesita amor y tiempo, también pañales, leche, comida, vestimenta, salud y educación.

Todo esto causará un gran impacto en tu economía y la de tu pareja, por lo que lo mejor es que tengas un plan y ajustes tus finanzas personales.

Aquí te brindamos algunos consejos.



A LA ANTIGUA. USA PAÑALES DE TELA EN VEZ DE GASTAR EN DESECHABLES.

PONLE EL PAN BAJO EL BRAZO

Todo compartido. Acuerda con tu pareja cómo van a ser asumidos los gastos y asignen las obligaciones presentes y futuras. La carga debe ser equitativa.

Ajuste de cuentas. Si no llevabas un presupuesto, es hora de hacerlo; si por el contrario ya tenías uno, rediséñalo con los ingresos y egresos que tendrá la nueva familia. De esta manera, podrás identificar el dinero que tienes disponible y en qué lo puedes emplear.

Hora de actuar. Procura salir de deudas y llevar unas finanzas sanas antes de que el pequeño nazca.

Lista en mano. Todas las personas que son padres por primera vez, no pierden oportunidad para comprar todo lo que ven, pero ten cuidado, aunque tu hijo merece lo mejor, no puedes hacer compras en exceso.

Educación financiera

José Callegari (*)

PEQUEÑOS GRANDES RESULTADOS

Mejorar la eficiencia de un negocio no siempre requiere grandes inversiones. Muchas veces, los cambios más importantes son los más simples: registrar ingresos y gastos, organizar mejor el inventario o establecer rutinas para revisar resultados.

Estas acciones ayudan a reducir errores, ahorrar tiempo y tomar mejores decisiones.

La eficiencia no consiste en trabajar más, sino en encontrar formas más inteligentes de operar para aprovechar mejor los recursos disponibles.

Con pequeñas mejoras constantes, un emprendimiento puede ganar competitividad y prepararse para crecer de manera sostenible.

*Especialista en emprendimientos

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Majado de plátano con huevo frito

INGREDIENTES

- 4 plátanos.
- 1 cebolla mediana.
- 8 huevos.
- 100 g de queso fresco.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- 2 cdas. de ají amarillo molido.
- 1/2 vaso de chicha de jora.
- Sal, pimienta y comino.

PREPARACIÓN

Sancochar los plátanos en agua con sal hasta que estén suaves y luego majar. Reservar. Hacer un aderezo friendo la cebolla en cuadritos con ajo y el ají amarillo, condimentar con sal y pimienta, verter la chicha de jora y revolver bien, luego mezclar con el plátano majado y reservar. Freír los huevos y servir con el majado y rebanadas de queso fresco.

Secreto del Chef
En lugar de ají amarillo puedes echar achiote y también culantro picado.

TIPS TIPS TIPS

1 DISTINGUE Y PRIORIZA DEUDAS

Las de gran monto, de las que apenas puedes pagar el mínimo. Las programadas a plazos medianos o largos que ya se volvieron parte de nuestros gastos fijos. Las adquiridas para cubrir las otras y aligerar la carga, que acaban convirtiéndose en una de las primeras.

2 EDÚQUESE FINANCIERAMENTE

Si quiere manejar sus finanzas personales adecuadamente, primero debe informarse y aprender sobre los términos y conceptos básicos: ¿cuáles son los tipos y herramientas de ahorro que existen? ¿Qué es una tasa de interés? ¿Qué es la rentabilidad? ¿Cómo puedo invertir mis ahorros?, etc.

3 SIGUE TU PROPIO RITMO Y NO EL DE OTROS

Ser financieramente responsable implica atender sus necesidades y las de su familia. Por eso, el enfoque debe ser interno. Es fácil compararse con otros cuando compran un carro, una casa o ropa nueva. Pero ellos podrían estar financiando su estilo de vida con tarjetas de crédito, acumulando deudas.

GARFIELD por Jim Davis

CHARLIE BROWN Por Charles M. Schulz

Las diferencias

Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las diferencias entre ellos.

chiste

Muy cruel

Doctor, ¿qué me recomienda para mi enfermedad? Póngase barro en la cara todos los días.

¿Es un nuevo tratamiento? No, es para que se vaya acostumbrando a la tierra...

acertijo

Come más rápido

¿Qué mamífero come más deprisa?

Soluciones de ayer

P	I	E	R	I	N	A		
D	O	S		U	N	A	I	
	C	R	E	A	D	O	R	
	L	E		U	N	A	M	
	E	L	A	E	D	W	I	N
A		N	E	L	E	C	R	A
C	A	N	T	A	S			
L	E	D		T			U	Y
U	N	I		T	L	R		J
O	R	G	E		S	O	O	O
P		U	R		O	D	I	C
D		E	A	L	R		L	A
R	O	A		P	A	R	K	E
R	L	O	A		A	R		V
A	R	G	A	S	S	A		L
G	O	I	R		L		A	I
L	O	B	O	S			S	S
S	A	R	A		S	E	J	
H	A	R						

D C V K T D Q O M X A I L Y W M J S U P H N O B
A R Z S K P J O E V T L C N E X L G I A B V N Q
D U H E P J C A F R K H Q Z O Z N A M V E L O G
I D S U U T C O T C A T C J R Q O A N R X K B F
D E Z R D N O S T B C L G V Q K E I S A D Y R I
C O S O R W F X J P A C I J F Y O A D P Y E A V
M B R P I M I T A R E Q E U U M T A G O K T C Y
O Z V A D W C R T N H P A R X I C L A Q S N G D
C A R A C I R B A F R F T R L I M N L I L E V Z
Y F W K B T R A T A O X E U S R Q V G M M I O I
K L O A N E U Q B G E G D O J Y I Z O A G N Z Q
A M K R N J U C T B E E L Y S S L W O R I E A B
R N Y A U L M P Z N U U W V C T F E O G E V D H
T B C H K F J W E V L N A O F M R A N U O O A Z
I P D P V T L R U E L S S O A A F R C R W R R A
Y B K O J V A U C O S A G E R N B U W U D P U M
K E T R D D J B S R X N G V T A H N O L A T T Y
A Q U M A I K A F I R C U L I F X A Y J W H C O
T R S G I Q X K D D D J H E F O Z R O E P F A D
L U B N A G C O Y E R T Z U I L F T N M D S F J
W Q K I E A I R R A S P V S C E P O S T E D U X
M I W L F U C Q Y D B R K I I C S D H K I C N V
A M N X J Q E O W U I O B D A L Z P B J T R A C
H X U I W K N V G E S H N A L Q L D M O G X M W

+JUEGOS

Escanea el código QR y estimula tu mente con nuestra colección gratuita de pasatiempos.

Sudoku

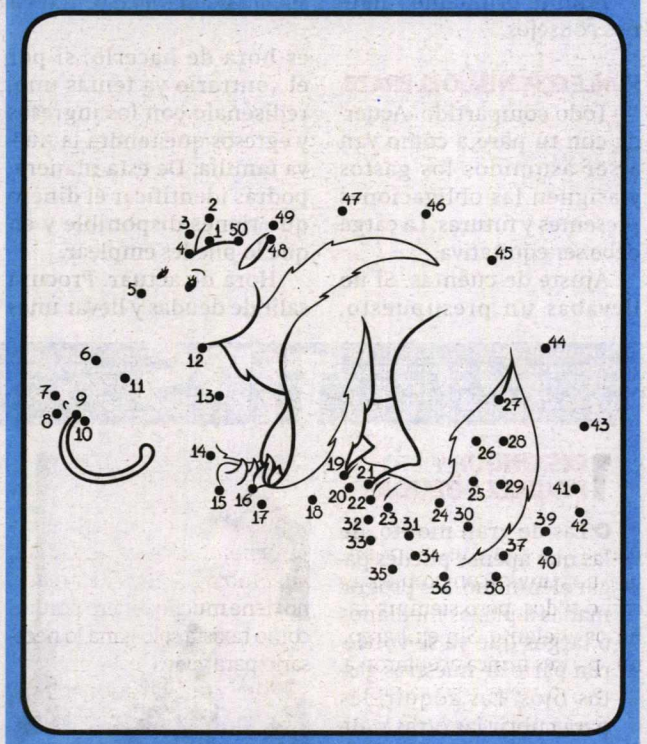
8			1			4	3	
6	1		3	7		2	9	
	9				8			
4	5	9	6	2		7		
				8	7		1	
	8					6	5	
9	4	3						5
			2	5				7
	2			4	3	1	6	

¿Quién lo dijo?

"El cuerpo está hecho para ser visto, no para ser tapado."

- Marilyn Monroe
- Elizabeth Taylor
- Sophia Loren

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

R	U	E	Q	I	P	K	Y	M	N	B	Z	D	S	W	L	A	F	X	O	J	C	H	G
T	A	B	X	Q	H	Z	W	A	R	F	Y	T	M	K	G	T	V	C	U	N	P	D	S
J	A	M	L	O	F	A	H	I	T	C	T	E	U	R	D	O	Y	Q	W	C	I	E	K
J	A	E	C	A	B	R	E	H	O	I	X	G	C	X	A	C	W	Y	P	V	L	H	R
I	Q	O	M	T	K	N	N	F	S	I	E	Z	M	A	V	H	D	Q	E	A	W	X	T
F	H	N	B	C	U	O	I	I	C	G	U	L	E	I	T	A	X	R	T	S	W	O	J
K	Q	P	A	D	H	N	F	O	M	Y	V	P	P	Q	O	I	S	R	S	O	Z	E	B
F	L	H	O	G	O	L	L	I	L	E	D	R	O	C	F	A	A	Q	K	C	E	C	G
P	W	O	N	I	Y	V	J	D	O	H	T	N	U	E	S	P	J	W	Y	I	S	A	N
L	K	F	I	D	S	O	C	R	T	M	T	O	P	X	S	C	E	H	I	R	T	L	T
X	Q	A	F	V	M	P	N	Y	R	G	V	G	C	E	A	A	Z	U	O	E	E	G	U
O	C	P	W	I	E	Z	A	N	A	Q	V	A	X	R	D	R	K	I	S	B	P	Y	R
S	Q	Z	I	P	N	G	F	E	P	N	H	R	G	P	I	A	C	B	A	I	A	J	S
E	T	Y	W	M	U	U	E	O	S	E	A	A	Z	B	N	C	Q	K	E	P	R	J	N
R	C	X	N	E	A	N	N	T	E	T	O	C	W	A	E	T	F	H	N	G	I	K	S
A	C	O	D	I	S	M	T	D	A	C	W	T	E	X	T	E	U	G	I	H	O	Q	E
L	D	O	S	N	D	A	B	A	A	C	D	M	S	Y	B	R	H	X	M	K	S	S	R
G	S	G	S	I	N	R	T	I	S	B	I	P	N	A	O	I	Q	J	A	Y	R	A	T
N	F	G	D	I	W	O	A	N	E	S	L	O	Z	C	B	S	H	N	R	K	T	N	S
A	M	F	R	V	D	D	A	B	A	N	A	E	N	G	K	T	Z	F	G	H	B	O	E
M	Q	C	D	U	W	O	I	N	L	L	T	R	S	T	H	I	S	I	G	Y	V	Z	V
F	Z	P	R	K	J	M	A	D	O	A	P	E	B	X	B	C	D	F	S	N	A	J	L
E	I	R	L	M	K	Z	X	P	G	V	Y	T	S	I	B	A	O	E	M	V	O	C	I
P	R	Z	L	S	D	A	W	T	Q	U	Y	X	F	K	F	I	J	B	N	Q	V	J	S

ESPARTO

- ☐ ALBARDÍN
- ☐ AMBIENTES
- ☐ ARAGÓN
- ☐ ATOCHA
- ☐ BASTO
- ☐ CARACTERÍSTICA
- ☐ COFÍN
- ☐ CORDELILLO
- ☐ COSIDO
- ☐ DIVERSAS
- ☐ ESPARTALES
- ☐ ESPARTO
- ☐ ESTEPARIOS
- ☐ FIBRAS
- ☐ GRAMÍNEAS
- ☐ HERBÁCEA
- ☐ IBÉRICOS
- ☐ INUNDABLES
- ☐ MANGLARES
- ☐ MÉXICO
- ☐ NUDO
- ☐ OBTENIDAS
- ☐ PLANTAS
- ☐ PLEITA
- ☐ PUNTAS
- ☐ SILVESTRES
- ☐ VEGETACIÓN
- ☐ ZONAS

Consultorio sentimental

Mis padres se oponen a mi matrimonio

CELIA (31). Doctora Cora, mi pareja y yo somos un matrimonio muy unido, con problemas como todos, pero siempre salimos adelante. Sin embargo, mis padres nunca aceptaron a mi esposo y pese a que ya somos marido y mujer siguen mostrando su fastidio contra él. La verdad es que no los entiendo, he conversado con ellos para explicarles que mi pareja es un buen hombre, trabajador y fiel. Sin embargo, ellos dicen que no tiene mucho dinero porque como taxista solo gana lo necesario para vivir.

Pese a que vivimos en otra casa, cuando mis padres me visitan me hacen sentir muy mal con sus comentarios. ¿Qué hago?

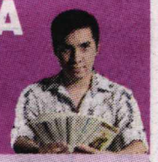
RESPUESTA

Querida Celia, estás casada y lo que tus padres piensen no debe influir en tu relación. Mucho menos si las razones son las que me cuentas. Es mejor que pongas las cosas en claro con tu familia. Si no entienden, es mejor que te alejes por un tiempo para que cuides tu matrimonio. Así reflexionarán. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
IG:jhansandovaloficial
Citas: 972709222



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Una persona con malas intenciones intentará perjudicarte y bloquear tus caminos, pero la protección que tendrás de las personas que te rodean te permitirá estar protegido y alejar a tus enemigos.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Una amistad te hará una propuesta que no será del todo positiva por falta de estructura y planeamiento. En el amor, alguien que no deja de pensar en ti se aproximará. Evalúa y no te precipites.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Ese viaje o traslado que pensaste concretar se demorará, paciencia. En el amor, aunque sientas la intención de esa persona en aclarar las diferencias, necesitas de tiempo para poder reflexionar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Esa persona que te debe un dinero te lo devolverá, este monto te permitirá atender y resolver asuntos domésticos que tenías pospuestos. Un familiar te buscará para disculparse por su actitud.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Un compañero que trabaja contigo está cometiendo errores en su gestión que no logra detectar. Te darás cuenta a tiempo y lo guiaras. En el amor, aléjate de alguien que no actúa con sinceridad.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Es posible que realices una inversión que no generará retorno inmediato, analiza bien antes de ejecutar. En el amor, amas a esa persona, pero no perdonas sus errores. Aprende a olvidar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Superarás los obstáculos que hasta hace poco pensaste imposibles de manejar. Tu éxito será visto y admirado por muchas personas. En el amor, invertirás tiempo y dinero en tu cuidado personal.

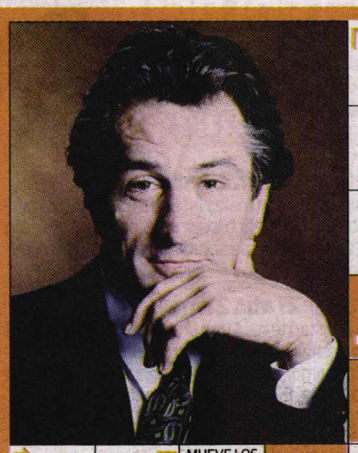
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Estás reprimiendo emociones que necesitas liberar. Acumular solo te genera malestar y esto te afecta en todos los sentidos. Busca a esa persona y expresa lo que sientes, te sentirás mejor.

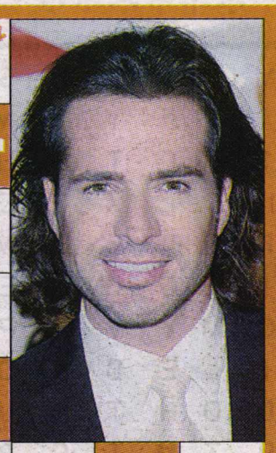
SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Iniciarás una actividad que será muy gratificante y positiva para ti. Si tienes en mente iniciar un negocio, este es el momento. En el amor, controla tu carácter o propiciarás una discusión.

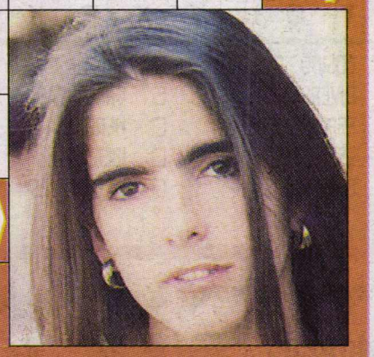
CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No caigas en la rutina y sé minucioso en tu labor; el cansancio y la monotonía te haría pasar por alto detalles que podrían perjudicar tus avances. En el amor, cálmate y trata de escuchar

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Una amistad te dará un consejo que te permitirá resolver un problema que hace mucho venía preocupándote. En lo personal, no te aísles y acepta la invitación de esa persona. Te divertirás.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No centres tus pensamientos en lo negativo y trata de ser estratégico. Ese problema que tienes al frente se resolverá si mantienes la calma y evitas una actitud victimista. Paciencia y buen ánimo.

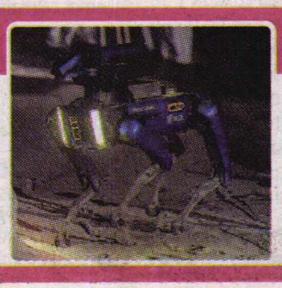






ROBERT REDFORD
ENROQUE
OSCAR IBAÑEZ
HACIA (INGL.)
14 Y 18 DEL ABECE
ACCION DE CORTAR
HOGAR
LECHO
105 (ROM.)
ANTORCHA
INTERJECC. TELEFONICA
EXISTIR
SEÑOR (ABREV.)
MUEVE LOS REMOS
PALO A MEDIO QUEMAR
...VERDU ACTRIZ
PERO (ITAL.)
...CUEVAS CANTANTE
CANTINA
POLONIO
PRINCIPE O JEFE ARABE
MAGNESIO
OSMIO
VIENTO SUAVE Y APACIBLE
AIRE (INGL.)
LEVANTAR LA BANDERA
ACUDIR
IDEM (ABREV.)
TITANIO
DESCONOCIDO
AMNISTIA INTERNAC.
SINONIMO: RENCOR
MINERAL DE COLOR ROJO
20 Y 27 DEL ABECE
BERILIO
SI (RUSO)
RICARDO MONTANER
GISELA... DE LEON
QUE NO CREE EN LA EXISTENCIA DE DIOS O LA NIEGA
RIO DE URUGUAY
IRIDIO
1100 (ROM.)
TIC...TIC...
REAL ACADEMIA ESPAÑOLA
SAMARIO
MAO...TUNG LIDER CHINO
INFUSION
SU CAPITAL TEHERAN
DOCTOR (ABREV.)
ESCUCHAR
¡Y DALE...!
3 NOTA MUSICAL

LA ÚLTIMA



China enviará perros robots a la luna

TOKIO. Científicos en Japón logran reconstruir imágenes de los sueños con ayuda de un escáner cerebral y la inteligencia artificial: el avance permite acercarse a lo que una persona ve mientras duerme.

PEKÍN. China está planeando enviar perros robots a la Luna para colaborar con astronautas en la construcción y operación de la Estación Internacional de Investigación Lunar (ILRS), reporta el medio South China Morning Post. El plan prevé que tres astronautas operen junto a robots en la superficie lunar. Un astronauta controlaría a dos perros androides en terreno, mientras otro humano recolectaría muestras de rocas y cumpliría otras tareas científicas.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Alimentos para una vida más larga y saludable

La alimentación desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades y en la promoción de un envejecimiento saludable. Diversas investigaciones han demostrado que algunos alimentos, gracias a su riqueza en vitaminas, minerales, fibra y compuestos antioxidantes, contribuyen a proteger las células del daño oxidativo y favorecen una mejor calidad de vida de quienes los consumen con regularidad.

Las frutas cítricas, como la naranja, la mandarina, la toronja y el limón, destacan por su elevado contenido de vitamina C.

Este nutriente fortalece el sistema inmunitario, favorece la formación de colágeno y actúa como antioxidante, ayudando a proteger las células frente al envejecimiento prematuro.

Los frutos rojos, como los arándanos, frambuesas y moras, son considerados verdaderos superalimentos. Aportan fibra, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos, como las antocianinas, que ayudan a reducir la inflamación y favorecen la salud cardiovascular y cerebral.

El aceite de oliva extra virgen, base de la dieta mediterránea, contiene grasas saludables y polifenoles que contribuyen a cuidar el corazón y disminuir el estrés oxidativo.

Entre las verduras, el brócoli ocupa un lugar destacado por su aporte de vitaminas A, C y K, calcio, fibra y sulforafano, un compuesto con propiedades antioxidantes que favorece la protección celular.

Los cereales integrales, como la avena, la quinua, la cebada y el arroz integral, conservan su fibra, vitaminas y minerales, ayudando a regular la glucosa en sangre, mejorar la digestión y proteger la salud cardiovascular.

Otros alimentos relacionados con una mayor longevidad son las algas, el miso, el chucrut, el kimchi y los germinados, ricos en nutrientes y compuestos beneficiosos para el organismo.

Incluye estos alimentos en tu dieta diaria y ten una vida longeva.

Canal de YouTube: @BiendeSaludTV
Consultas: 01 296-7627